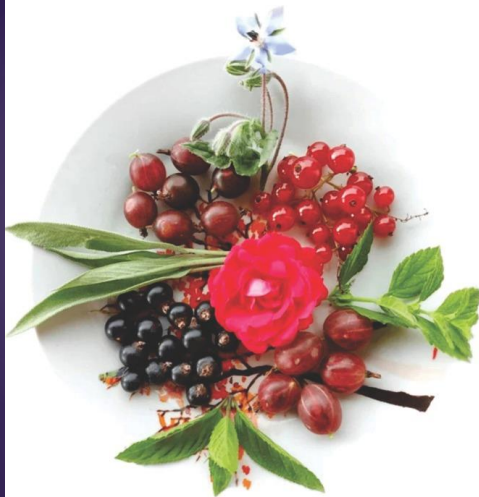


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 3 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>

Informații: ayushcellromania@gmail.com

MODUL 3

PREZENTAREA 6

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



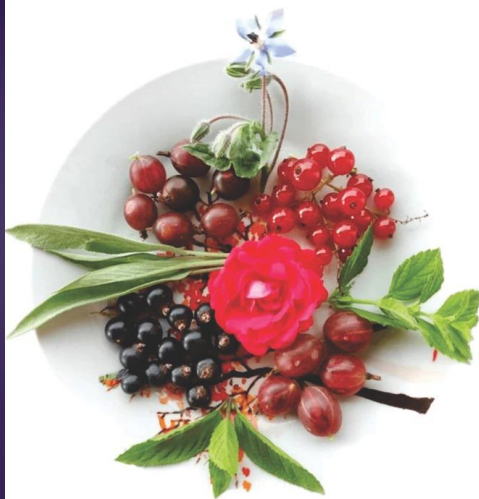
Selecția alimentelor în funcție de gust (rasa)

În Ayurveda **gustul (rasa)** reprezintă un criteriu de **clasificare a alimentelor și a plantelor medicinale** ce are în vedere atât senzația gustativă, cât și efectele terapeutice și psiho-mentale cu care este asociată respectiva senzație gustativă (*rasana*).

Folosind în mod adecvat simțul gustativ, așa cum acesta este integrat într-un act al hrănirii conștiente, putem **să ne trezim gradat rafinamentul senzației gustative** astfel încât să observăm ce conexiuni prezintă o anumită substanță alimentară sau terapeutică având un anumit gust cu anumite energii subtile și cu un anumit câmp de cunoaștere.

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 6





Selecția alimentelor în funcție de gust (rasa)

Gusturile dulce, sărat și acru sunt relativ mai ușor de identificat pe cale perceptivă pentru majoritatea ființelor umane.

Gusturile picant, amar și astringent sunt relativ mai dificil de recunoscut pentru cei mai mulți oameni în ceea ce privește spectrul alimentar.

Tocmai de aceea avem nevoie de dezvoltarea și de rafinarea percepției gustative.

Cele trei gusturi, picant, amar și astringent, sunt mult mai pregnant prezente și pot fi identificate în domeniul plantelor medicinale.

Antrenarea simțului gustativ activează distinct anumite arii cerebrale și se poate constitui ca o metodă foarte eficientă de menținere în bună stare a funcționării creierului.





De ce este necesară rafinarea percepției gustative?

Dezvoltarea și rafinarea simțului gustativ reprezintă o cale de a identifica natura alimentelor pe care le consumăm, așa cum ne dezvăluie Ayurveda semnificația gusturilor elementare (rasa) în strânsă conexiune cu sănătatea.

Experimentarea gusturilor variate este o modalitate practică de menținere a sănătății, care este totodată extrem de plăcută.

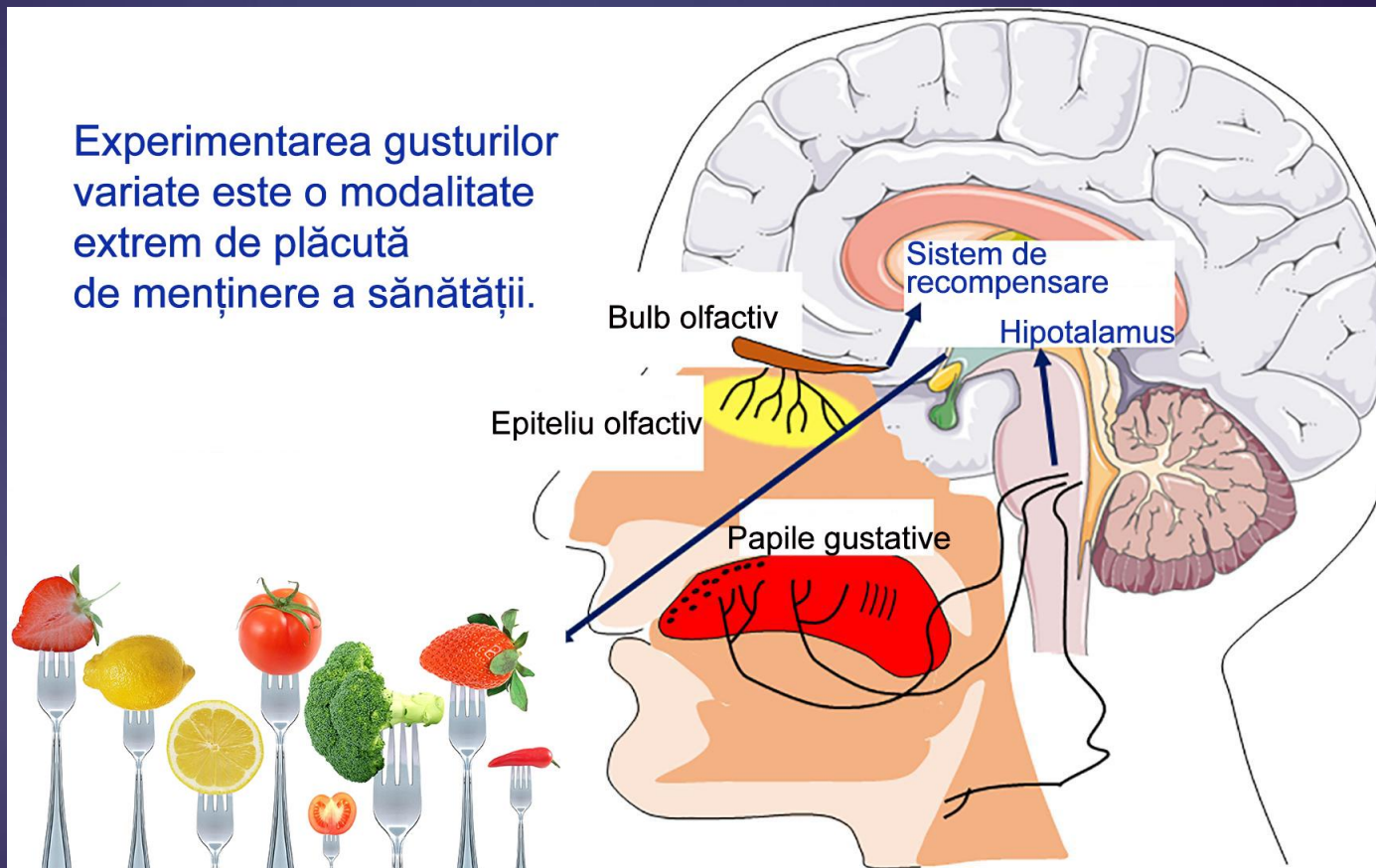
Sunt foarte rare excepțiile în care ființele umane suferă de o anomalie în care li se diminuează simțul gustativ sau apare respingerea față de delectarea gustativă, așa cum e cazul anorexiei.





La cele mai multe persoane gustul este o formă de delectare.

Experimentarea gusturilor variate este o modalitate extrem de plăcută de menținere a sănătății.





De ce vorbim de o dezvoltare a percepției gustative dacă la toate ființele umane există o asociere a experiențelor gustative cu plăcerea?

Din cauza modului de viață și a concepției foarte limitate a majorității ființelor umane, se ajunge la o diminuare drastică, dramatică a experiențelor gustative posibile.

Există două direcții nefaste:

1. banalizarea și aplatizarea percepțiilor gustative
2. un mod excentric de experimentare a gusturilor, care devine un mod nesănătos sau chiar bizar de experimentare a gusturilor.





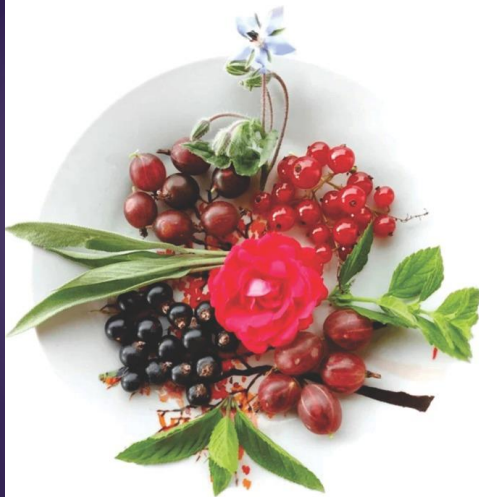
Banalizarea și aplatizarea percepțiilor gustative

Gusturile se **aplatizează** prin combinarea alimentelor și mai ales prin **adăugarea unor gusturi puternice** care anulează gustul natural al alimentelor, cele mai frecvente în prezent fiind adăugarea de sare, de zahăr, de oțet, prin care se aplatizează foarte mult nuanțele naturale fine gustative.

La aceasta se mai adaugă o restrângere dramatică a tipurilor de alimente pe care le consumăm, cum ar fi consumul zilnic de multă pâine.

Adaugarea în cantități exagerate a aromelor artificiale sau a condimentelor cu gust intens conduce la aplatizarea percepției gustative.

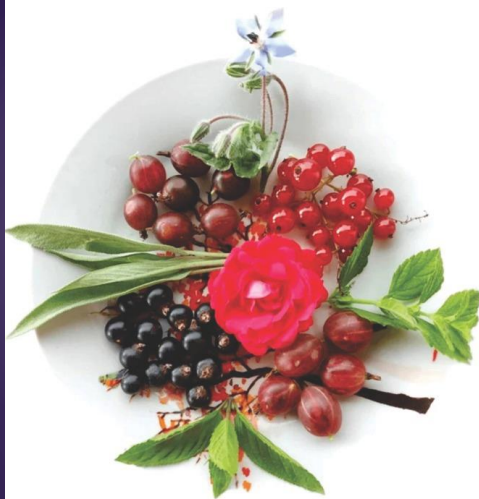




Un mod excentric de experimentare a gusturilor

Există în prezent „bucătăria creativă” care **supune alimentele unor procese chimice complexe** prin care se obțin, e adevărat, combinații surprinzătoare. Aceasta este o artă interesantă în felul ei, dar fiind atât de excentrică și creând „devieri” ale conținutului original de consistență și de savoare al unui aliment, poate să creeze o mare confuzie în capacitatea naturală a organismului de a se adapta prin percepția gustativă la conținutul alimentului, de a-i decripta informația și de a-și adapta într-un mod perfect mecanismele metabolice astfel încât să-l asimileze foarte bine.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - surse vegetale cu gust acru (*amla-rasa*)

Gustul **acru** începe să apară într-o plantă de la frunze în sus.

Îl găsim, de exemplu, în frunzele de **măcriș** și de **ștevie**, dar cel mai mult îl găsim în fructele acrișoare. Gustul acru nu este prezent în rădăcini și semințe.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - surse vegetale cu gust acru (*amla-rasa*)

Gustul acru este un gust ce ajută la transformare, la **intensificarea metabolismului**.



Gustul acru adăugat la un aliment consistent sporește digestibilitatea acestuia și intensifică asimilarea, deci favorizează creșterea țesuturilor. Gustul acru consumat singur sau într-o asocierie cu gusturi care favorizează arderile este ușurător.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - surse alimentare cu gust acru (*amla-rasa*)

Gustul acru se obține și prin fermentare, prin supunerea la niște procese specifice de continuare a transformării substanțelor, procese care se desfășoară în afara sursei originare care este o plantă.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - surse alimentare cu gust acru (*amla-rasa*)



Prin fermentarea diferitelor tipuri de fructe se poate obține oțet (de mere, de pere, de coacăze, de gutui) și alcool, iar prin fermentarea legumelor în soluții saline sau oțet se obțin murăturile. Se mai folosește fermentația tărâțelor din cereale cu apă pentru obținerea borșului.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul picant (*katu-rasa*)

Gustul picant este un gust încălzitor (*virya* fierbinte), fiind de regulă identificat mai ales cu substanțele iuți din condimente cum ar fi ardeii iute, ghimbirul, piperul, muștarul, hreanul.

Intensitatea gustului iute este variabilă de la slab (în cazul plantelor aromatice) până la extrem de intens.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul picant (*katu-rasa*)

Orice plantă aromată își intensifică aromele atunci când este cultivată în zone mai calde și mai secetoase.

Plantele aromate se recomandă întotdeauna să fie recoltate în perioadele însorite și mai calde ale zilei pentru că atunci uleiurile volatile aromatice sunt mult mai concentrate în plantă.

Atunci când folosim un gust picant este ca și cum ne-am expune la soare, la uscăciune și la vânt.



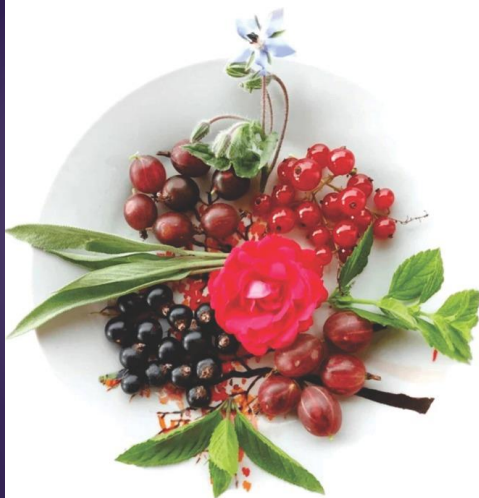


Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - surse de alimente cu gust picant (*katu-rasa*)

Exemple de plante cu frunze aromate: pătrunjel, leuștean, coriandu, oregano, cimbru de grădină, măghiran, tarhon, creson.

Exemple de semințe aromate: coriandru, mărar, fenicul, anason, anason stelat.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului picant (*katu-rasa*)

Gustul picant este cel mai puternic stimulator al creșterii lui *pitta-dosha* și reduce atât *vata*, cât și *kapha*.

Gustul picant este încălzitor (benefic pentru tipologiile *kapha-prakriti* și *vata-prakriti*) și ușurător (favorabil pentru tipologia *kapha-prakriti*).

Gustul picant intens stimulează creșterea lui *vata-dosha*. Tocmai de aceea persoanele cu o tipologie *vata-prakriti* vor folosi mai ales semințele aromate care sunt ușor uleioase, blând încălzitoare, stimulente ale digestiei și carminative (cu efect de eliminare sau de favorizare a eliminării gazelor intestinale).





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului picant (*katu-rasa*)

Pentru *kapha-dosha* nu este cazul să asociem gustul picant cu alimente grele, uleioase, dense, ci putem folosi chiar picantul foarte puternic asociat cu alimente ușoare. Vom obține efectele de scădere a calității de greu, de încălzire, de dinamizare și de stimulare necesare pentru *kapha-dosha*.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului picant (*katu-rasa*)

Gustul picant stimulează secrețiile digestive, ajută la **eliminarea gazelor intestinale**, **stimulează circulația** prin vasele limfatice și sanguine, elimină edemele.

În cantități mici gustul picant stimulează și îmbunătățește percepția gustativă, favorizează transpirația, ajută la **dispersarea zonelor stagnante** din trup (cheaguri de sânge, țesut adipos în exces). Gustul picant poate să ajute la calmarea unor dureri și tensiuni musculare sau ale nervilor.

Adeseori gustul picant este folosit pentru **eliminarea congestiei**, de exemplu a celei din zona capului.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului picant (*katu-rasa*)

Gustul picant generează stimulare, are efect de activare atât la nivelul funcționării intelectului, cât și la nivelul simțurilor.



Gustul picant predispune către **expansiune**, extrovertire, **exprimare de sine**.

Fiind un gust încălzitor, gustul picant este util pentru aceia care au tendința să fie retracțili, timizi, temători, retrași, lipsiți de încredere în sine.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - excesul gustului picant (*katu-rasa*)

Excesul folosirii gustului picant poate să conducă la următoarele manifestări:

- senzație persistentă de sete, asociată (sau nu) cu o deshidratare semnificativă
- un efect profund, de lungă durată, este scăderea fluidelor reproducătoare
- dureri, în special dureri de spate, dureri care pot să fie resimțite în zona lombară sau în zona mediană
- gustul picant în exces nu este indicat în cazul unor afecțiuni hepatice, afecțiuni ale stomacului sau afecțiuni intestinale cum ar fi ulcerele și nici în cazul unor afecțiuni cronice renale



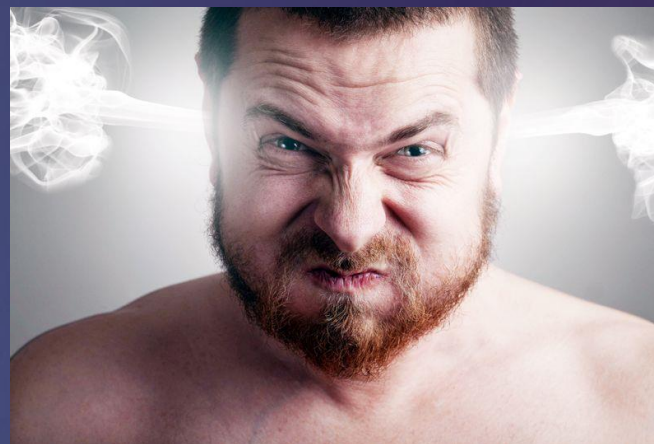


Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - excesul gustului picant (*katu-rasa*)

În general, gustul picant este recomandat mai ales pentru tipologia *kapha* și, în doze moderate, pentru tipologia *vata*.

Pentru tipologia *pitta* picantul nu este un gust recomandat pentru că agravează chiar foarte puternic *pitta-dosha*.

Excesul de gust picant poate conduce la manifestări incontrolabile de iritabilitate, de furie și de nerăbdare, la manifestări *pitta* de tip *rajas* sau chiar *tamas*.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - excesul gustului picant (*katu-rasa*)

Gustul picant e preferabil să fie evitat de cei cu o constituție *pitta* și să fie folosit mai ales în forma sa aromată care, practic, chiar este necesară îndeosebi în perioadele reci ale anului.

În mod special **dacă *pitta* este dezechilibrată, gustul iute, picant, putem spune că este contraindicat.**

O excepție o reprezintă rădăcina de ghimbir care poate fi folosită în formă proaspătă chiar și de către cei care au o constituție *pitta*, dar în cantități mici, în niciun caz în așa fel încât să confere gustul predominant al unui anumit preparat.

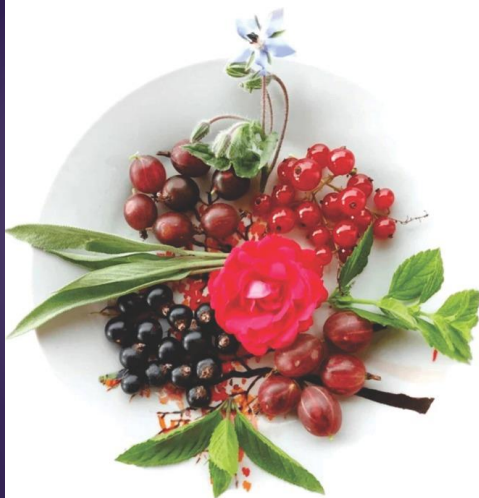




Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul amar (*tikta-rasa*)

Gustul amar este **un gust puternic vindecător** și tocmai de aceea putem spune că acțiunea acestuia se opune plăcerii sau hedonismului, asociate mai ales cu gusturile foarte abundent hrănitoare, așa cum sunt gustul dulce și gustul sărat. Gustul amar este asociat cu anumite procese inteligente de transformare, fiind de regulă prezent în zona mediană a plantelor, în tulpini și frunze.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului amar (*tikta-rasa*)

Gustul amar are ca efect principal scăderea lui *kapha-dosha* (reduce greutatea excesivă) și a lui *pitta-dosha* (reduce fierbințeala excesivă).

Gustul amar este un gust ușurător, detoxifiant, depurativ (favorizează eliminarea toxinelor din corp) și este potrivit pentru toți aceia care se confruntă cu un excedent corporal.

Cantități foarte mici de gust amar pot fi adăugate și în alimentația tipologiei constituționale *vata* (*vata-prakriti*) pentru a stimula apetitul, dar alimentele cu gust predominant amar nu pot forma partea componentă principală a unei mese pentru tipologia predominant *vata*.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului amar (*tikta-rasa*)

Gustul amar ajută la calmarea setei, este favorabil pentru tratarea afecțiunilor pielii, pentru reducerea febrei, pentru a ameliora senzațiile de greață sau de vomă, pentru calmarea senzațiilor de arsură, pentru eliminarea paraziților, pentru efectul antibacterian, pentru purificarea sângelui, pentru curățarea ori detoxifierea generală a organismului, pentru reducerea excesului de grăsime corporală.

Unele plante medicinale cu gust amar au efect antiseptic, stimulent digestiv, stimulant al digestiei zaharurilor și al grăsimilor.





Selecția alimentelor în funcție de gust (rasa) - efectele gustului amar (*tikta rasa*)

Din punct de vedere psihologic gustul amar are un efect de calmare a emoțiilor excesive, de clarificare atât a emoțiilor, cât și a gândurilor și a percepțiilor senzoriale.



Gustul amar ne ajută să ne detașăm de „aderențele” ori, altfel spus, de atașamentele noastre emoționale, ne ajută să ne dezvoltăm o stare de puritate interioară, în simțire și gândire, nu numai corporală, dar și să dobândim un bun **control conștient** asupra propriei noastre ființe.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - excesul gustului amar (*tikta rasa*)

Gustul amar folosit în exces agravează vata-dosha, determină sete excesivă, o diminuare a țesutului reproducător (*shukra-dhatu*), conduce la o scădere a puterii vitale (*bala*), poate să determine stări de leșin, tremur, apariția diferitelor forme de tulburări de tip *vata* (*vata-vyadhi*), cu alte cuvinte, are un efect foarte puternic de creștere a lui *vata-dosha*.

Privind din punct de vedere psihologic excesul de gust amar (*tikta-rasa*) conduce la apariția stărilor de anxietate, de frică și la insomnie.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - surse vegetale cu gust amar (*tikta-rasa*)

La salata verde, care are multe varietăți (de la lăptucile romane până la salata iceberg) întâlnim gustul amar ca gust secundar.



Lăptucile sunt considerate a fi cele mai dense nutritiv, mai bogate într-o varietate mai mare de substanțe, dar cu ceva mai mult **gust amar**.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - surse vegetale cu gust amar (*tikta-rasa*)

Vom găsi gustul amar în rucola, andive și alte
varietăți de cicoare.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - surse vegetale cu gust amar (*tikta-rasa*)

Vom găsi gustul amar în frunzoase din familia crucifere, brocolli, rapini și gulii, castravete amar, kale.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



PROGRAM DE PREGĂTIRE: **NUTRIȚIE AYURVEDICĂ** **PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 3 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

